

Грипп

Что **ВЫ** можете сделать сами



Уход за больными на дому



Massachusetts Department
of Public Health



LOCAL PUBLIC HEALTH
Institute of Massachusetts

Уважаемые жители штата Массачусетс!

В последние годы вы, наверное, слышали разговоры о гриппе (другое название – инфлюэнца), в том числе информацию о том, кто должен проходить вакцинацию против гриппа, и опасения по поводу пандемии гриппа. Поскольку грипп может представлять определенную опасность, существуют важные меры, которые вы можете предпринять, чтобы защититься от гриппа и подготовиться к уходу за больными гриппом. Эта брошюра была создана для помощи в этой подготовке. Особое внимание в ней уделено уходу за больными гриппом на дому.

Сезонный грипп атакует нас каждый год. Большинство больных гриппом могут лечиться на дому. Простые мероприятия, описанные в этой брошюре, могут упростить уход за больным гриппом.

Пандемический грипп возникает, когда появляется новый вирус гриппа, который быстро распространяется и заражает большое количество людей одновременно. Невозможно предугадать, когда может начаться пандемия гриппа. Но подготовка к сезонному гриппу также поможет в случае пандемического гриппа. Мы настоятельно рекомендуем вам прочесть эту брошюру, подготовить свой дом в соответствии с приведенными ниже рекомендациями и держать эту брошюру под рукой на случай, если она понадобится в будущем.

Massachusetts Department of Public Health (Департамент здравоохранения штата Массачусетс) и его партнеры в правительстве, в сфере здравоохранения и планирования действий в чрезвычайных ситуациях проводят подготовку для борьбы с любыми чрезвычайными ситуациями, в том числе с пандемией гриппа, которая может распространиться и в вашем сообществе. Мы благодарим вас за то, что вы уделите время на подготовку себя и своей семьи к борьбе с гриппом и таким образом сделали все ваше сообщество более подготовленным.

С уважением,



Джон Ауэрбах (John Auerbach),
Специальный уполномоченный, Massachusetts Department
of Public Health

Содержание

Уход за больным гриппом на дому	2
Меньше факторов риска – меньше распространение	5
Как распространяется грипп?	5
Вакцины против гриппа и другие препараты	9
На что обратить внимание и что делать	12
Уход за больными с высокой температурой	12
Уход за больными с кашлем	17
Употребление достаточного количества жидкости	19
Как облегчить состояние больного гриппом	21
Рацион питания и грипп	24
Подготовьтесь сами, подготовьте свой дом	26
Список средств и принадлежностей	26
Уход за человеком, осуществляющим уход	27
Следует ли мне обратиться к врачу?	30
Контактная информация по уходу за больными гриппом	32

В составлении этих материалов приняли участие:

Amherst Health Department
(Департамент здравоохранения г. Амхерст);
Boston Public Health Commission
(Комиссия по здравоохранению г. Бостон);
Harvard School of Public Health
(Гарвардский институт здравоохранения);
Медицинская ассоциация Harvard Vanguard Medical
Associates-Atrius Health;
Ассоциация по уходу на дому Home Care Alliance of Massachusetts;
Massachusetts Chapter of the American Academy of Pediatrics
(Американская академия педиатрии, отделение в штате
Массачусетс);
Needham Health Department
(Департамент здравоохранения г. Needham);
University of Massachusetts Memorial Health Care, Department
of Pediatrics (Медицинский центр Массачусетского
университета Memorial Health Care, отделение педиатрии).

Финансовую поддержку в составлении этой брошюры оказали:

Страховая компания Blue Cross Blue Shield of Massachusetts;
Harvard School of Public Health (Гарвардский институт
здравоохранения);
Медицинская ассоциация Harvard Vanguard Medical
Associates-Atrius Health;
Massachusetts Medical Society (Медицинское общество
штата Массачусетс).

Уход за больным гриппом на дому

При уходе за членом семьи, больным гриппом, полезно руководствоваться некоторыми рекомендациями. Эта брошюра была создана, чтобы помочь вам:

- **подготовиться** к сезонному и пандемическому гриппу;
- **сократить риск** заражения гриппом для вас и других членов семьи;
- **обеспечивать уход за членом семьи**, больным гриппом;
- **узнать, в каких случаях следует обращаться к врачу за консультацией и медицинской помощью.**

В этой брошюре представлена информация по уходу за членами семьи, больными гриппом. Она также применима для ухода за соседями и другими членами вашего сообщества.

Что такое грипп?

Сезонный грипп вызывается вирусом гриппа, которым люди заражаются ежегодно. В Новой Англии сезонная эпидемия гриппа обычно начинается в декабре и продолжается до апреля.

Наиболее распространенные симптомы гриппа:

- резкое повышение температуры;
- утомляемость или слабость;
- ломота в теле;
- сухой кашель.

ЧТО ТАКОЕ ПАНДЕМИЧЕСКИЙ ГРИПП?

возникнуть при появлении нового вируса гриппа. У большинства людей к нему нет иммунитета, и их организм не способен противостоять этому новому вирусу. Благодаря этому вирус может быстро передаваться от человека к человеку и вызывать многочисленные случаи заболевания гриппом по всему миру. Это называется **пандемией гриппа**. За последние сто лет наблюдалось три пандемии. Невозможно предугадать, когда может начаться новая пандемия.



Внезапное острое расстройство пищеварения (*заболевание, сопровождающееся диареей и рвотой*) нельзя путать с гриппом. Внезапное острое расстройство пищеварения вызывается другими бактериями, а не вирусами гриппа.

Простуда также отличается от гриппа. Наиболее распространенные симптомы простуды – заложенный нос, чихание, кашель и боль в горле. Простуда обычно протекает в более легкой форме, чем грипп, и начинается не столь внезапно.

Эта брошюра посвящена профилактике и лечению как сезонного, так и пандемического гриппа. Большинство рекомендаций по уходу за членами семьи, заболевшими сезонным гриппом, применимы и в случае пандемического гриппа. В каждом разделе этой брошюры можно найти информацию о различиях в уходе при пандемическом гриппе.

ОБРАЩЕНИЕ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К ВРАЧУ

Эта брошюра не заменяет профессиональную консультацию врача. Важно проконсультироваться с врачом о возможных путях заражения гриппом вас и вашей семьи с учетом ваших потребностей в медицинской помощи. Эта брошюра постоянно напоминает о необходимости консультаций с врачом. Также можно обратиться к медсестре или другому лицу, предоставляющему медицинское обслуживание членам вашей семьи.

Случаи, когда требуется особый уход

Если у вас или у кого-либо из членов вашей семьи имеется хроническое заболевание, например диабет, астма, порок сердца или другое заболевание, при котором требуется особый уход, перед сезонной эпидемией гриппа необходимо проконсультироваться с врачом о том, как следует ухаживать

за такими пациентами при гриппе. Спросите у врача, на какие симптомы следует обратить внимание и когда необходимо обращаться за медицинской помощью.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Веб-сайт MDPH о гриппе по адресу: www.mass.gov/dph/flu
- Позвоните в MDPH по телефону: **617-983-6800** или **888-658-2850**
- Ваш местный отдел здравоохранения
- Раздел данной брошюры «**Источники информации о борьбе с гриппом**»

Если вы не знаете номер телефона местного отдела здравоохранения, позвоните в городскую мэрию и вам сообщат его.

Будьте готовы

MDPH и другими организациями, например местным отделом здравоохранения и больницами, разработаны планы борьбы с пандемией гриппа. Вы тоже должны подготовиться. Подготовка к пандемии также поможет подготовиться к сезонному гриппу.

Во время пандемии заболевает больше людей, чем во время обычной сезонной эпидемии гриппа. Это означает, что большему количеству людей потребуется медицинская помощь. Во время пандемии может быть сложно дозвониться до врача или записаться на прием. Кабинеты врачей, больницы и отделения экстренной медицинской помощи могут быть переполнены.

По этим причинам важно быть готовым к оказанию помощи на дому пациентам с легкой формой гриппа. Проконсультируйтесь со своим врачом о том, как подготовиться к борьбе с гриппом на случай, если заболеете вы или член вашей семьи. Расскажите членам вашей семьи о гриппе, чтобы они поняли, как следует предупреждать и лечить его. Дома запаситесь средствами и принадлежностями в соответствии с рекомендациями, приведенными в данной брошюре. Держите эту брошюру под рукой на случай, если она понадобится в будущем. Составьте план, чтобы вы и ваша семья были подготовленными.

Чтобы получить дополнительные сведения о составлении семейного плана, посетите веб-сайт www.mass.gov/samh или позвоните в MassSupport по телефону **866-237-8274**.

Меньше факторов риска – меньше распространение

Как распространяется грипп?

Грипп распространяется в основном воздушно-капельным путем, то есть с капельками слюны и мокроты изо рта, носа и горла. Это происходит, когда больной гриппом кашляет или чихает рядом с другим человеком (на расстоянии 3–6 футов). Иногда люди заражаются, прикасаясь к предметам, таким как дверные ручки или телефоны, к которым прикасались больные гриппом, и затем дотрагиваясь до рта, носа или глаз.

Больные гриппом могут заразить других людей за день до появления у себя симптомов гриппа и в течение 3 – 5 дней после появления симптомов. Дети, больные гриппом, могут распространять инфекцию на протяжении 7 дней после начала заболевания.

В СЛУЧАЕ ПАНДЕМИИ ГРИППА

Способы предупреждения распространения пандемического гриппа очень схожи со способами предупреждения распространения сезонного гриппа. Во время пандемии гриппа необходимо выполнять рекомендации, приведенные в данной брошюре. Кроме того, работники сферы здравоохранения могут предложить другие способы предотвращения распространения гриппа. Такие методы, как «соблюдение социальной дистанции» и «ограничение общения», ограничивают контакт с людьми, больными гриппом. Это может быть закрытие школ и отмена общественных мероприятий. Вам могут порекомендовать избегать больших скоплений людей и по возможности работать на дому.

Как можно предотвратить заражение гриппом?

Для профилактики гриппа и предотвращения заражения других людей выполняйте приведенные ниже рекомендации. Эти привычки полезны независимо от того, больны или нет окружающие вас люди.

1. Сделайте прививку от гриппа

Наилучший способ профилактики сезонного гриппа – ежегодная вакцинация. Дополнительные сведения о вакцине против гриппа см. на стр. 9.

2. Прикрывайте рот, когда кашляете или чихаете.

- Используйте бумажный носовой платок, когда кашляете или чихаете. Сразу же после использования платок необходимо выбросить.
- Мойте руки после кашля или чихания. Используйте мыло и теплую воду. Если это невозможно, используйте средство для дезинфекции рук на основе спирта (например Purell® или средство другой марки).
- Если у вас нет платка, кашляйте и чихайте в рукав, а не на руки.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ ВОДОЙ С МЫЛОМ

- Намочите руки теплой водой и намыльте их мылом.
- Потрите руки друг об друга для образования пены. Очистите кожу на всех участках рук.
- Продолжайте тереть руки в течение 15–20 секунд.
- Тщательно сполосните руки проточной водой.
- Вытрите руки тканевым или бумажным полотенцем. Бумажные полотенца необходимо выбрасывать сразу же после использования.

Больной гриппом может использовать для вытирания рук отдельное тканевое или бумажное полотенце.

В общественных туалетах сушите руки с помощью бумажного полотенца или сушилки для рук. По возможности используйте бумажное полотенце для выключения воды, чтобы не касаться крана чистыми руками.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВО ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ РУК НА ОСНОВЕ СПИРТА

- Нанесите дезинфицирующее средство на ладонь одной руки.
 - Разотрите его по всей поверхности рук и пальцев, пока оно не высохнет.
- ❗ Дети младшего возраста должны пользоваться дезинфицирующим средством для рук на основе спирта только под присмотром. Кроме того, дезинфицирующее средство необходимо хранить в недоступном для детей месте. Содержащийся в нем спирт может представлять опасность при проглатывании.

3. Чаше мойте руки

- Мытье рук – наилучший способ предотвратить распространение бактерий.
- Чаше мойте руки в течение дня и обязательно перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета или смены подгузников, а также до и после ухода за больным гриппом.
- Проследите, чтобы дети научились правильно мыть руки. Пусть они дважды споют песенку «С днем рождения!» («Happy Birthday»), чтобы убедиться, что они достаточно долго мыли руки.



4. Ограничьте общение с другими людьми

- Если вы больны, оставайтесь дома, .
- Не принимайте гостей, когда в доме болеют гриппом.
- Больной гриппом должен по возможности находиться в отдельной комнате и ограничить общение с другими людьми приблизительно в течение 5 – 7 дней.
- Не используйте общие столовые принадлежности – ешьте и пейте из отдельной посуды.

5. Поддерживайте чистоту в доме

- Мойте посуду и стирайте вещи теплой водой и мылом. По возможности используйте посудомоечную машину.
- Чистите поверхности, к которым прикасается больной гриппом, бытовым дезинфицирующим средством, например Lysol®, Clorox Clean Up® или средством другой марки. Регулярно протирайте поверхности столов, телефонов, прикроватных тумбочек, пультов дистанционного управления, столешниц, дверных ручек и шкафчиков в кухне и ванной комнате.



УБОРКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОТБЕЛИВАТЕЛЯ

Для уборки в доме можно использовать отбеливатель. Разведите 1/3 чашки отбеливателя в одном галлоне воды. Ниже приведены условия безопасного использования отбеливателя.

- Хранить в недоступном для детей месте.
- Категорически запрещается смешивать отбеливатель с нашатырным спиртом или другими бытовыми чистящими средствами.
- Откройте окна и двери для проветривания.
- Надевайте резиновые или пластиковые перчатки и защитные очки.
- При использовании отбеливателя или других чистящих средств всегда соблюдайте рекомендации производителя.

Необходимо ли надевать перчатки при уходе за больным гриппом?

Если имеются одноразовые перчатки, вы можете использовать их, если соприкоснетесь с биологическими жидкостями (кровью, слюной и выделениями) больного. Помните: перчатки не заменяют мытье рук. Сразу же после использования необходимо выбросить перчатки и вымыть руки. Категорически запрещается стирать или использовать повторно одноразовые перчатки.

Необходимо ли надевать маску при уходе за больным гриппом?

- **Во время ежегодной сезонной эпидемии гриппа** большинству здоровых людей не требуется носить маску (которая закрывает нос и рот).
- **Во время сезонной эпидемии гриппа или пандемии гриппа** людям с симптомами гриппа (жар и кашель) следует надевать маску и мыть руки перед общением с детьми, пожилыми людьми и людьми с серьезными заболеваниями. Эти меры следует соблюдать в течение 5 – 7 дней после появления симптомов. Это особенно важно для кормящих матерей.

! При использовании маски необходимо соблюдать несколько важных правил.

- Людям с некоторыми заболеваниями может быть неудобно использовать маску.
- Маску следует носить должным образом. Также важно правильно надевать, снимать и утилизировать маску.
- Вымойте руки, после того как вы брали или снимали маску, так как на ней может быть вирус гриппа.
- Даже если вы используете маску, эта мера сама по себе не может защитить вас от гриппа. Необходимо продолжать регулярно мыть руки, прикрывать рот при кашле и чихании и избегать тесного общения с другими людьми и многолюдных мест.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСОК ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

При возникновении пандемии важно слушать информацию, предоставляемую работниками сферы здравоохранения, об использовании масок и респираторов (масок, которые закрывают нос и рот и фильтруют вдыхаемый воздух). Рекомендации зависят от типа вируса и ситуации в сообществе. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт местного отдела здравоохранения по адресу www.mass.gov/dph/flu или позвоните в MDPH по телефону **617-983-6800**.

Вакцины против гриппа и другие препараты

Что такое вакцины против гриппа?

Вакцина помогает организму защититься от болезни.

Существует два типа вакцин против сезонного гриппа: в виде укола (инъекция вакцины, обычно в руку) и в форме назального спрея (ингаляция через нос).

Вакцинация – самый лучший метод профилактики сезонного гриппа.

Прививка против гриппа не может вызвать заражение гриппом или какой-либо другой болезнью. По вопросам вакцинации против гриппа обращайтесь к врачу или в местный отдел здравоохранения. Чтобы узнать, где находится ближайшая к вам





поликлиника, посетите веб-сайт **flu.masspro.org** или позвоните по телефону **866-627-7968**. (При вводе адреса веб-сайта не вводите буквы «www».)

Кому следует делать прививку против сезонного гриппа?

Большинство взрослых и детей, за исключением детей младше шести месяцев, должны проходить вакцинацию для снижения риска заражения гриппом. Ниже приведены категории людей, для которых ежегодная вакцинация против гриппа имеет особое значение.

- Лица, подверженные высокому риску тяжелых осложнений гриппа (например пожилые люди, дети младшего возраста, люди с хроническими заболеваниями, беременные женщины).
- Лица, проживающие совместно с пациентами из группы высокого риска развития тяжелых осложнений гриппа или осуществляющие уход за ними.

ВАКЦИНАЦИЯ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Прививка против сезонного гриппа не обеспечивает защиту против пандемического гриппа. Пандемический грипп представляет собой новую форму гриппа. Потребуется время, чтобы создать вакцину, защищающую от нового вируса. После создания вакцины население будет проходить вакцинацию поэтапно в порядке, установленном органами здравоохранения.

Во время пандемии MDPH и ваш местный отдел здравоохранения будут информировать население о вакцинах по телевидению и радио, в местных газетах и на веб-сайтах. Самые последние сведения можно получить на веб-сайте **www.mass.gov/dph/flu**.

Независимо от наличия вакцины вы можете использовать множество других эффективных способов профилактики гриппа, которые описаны в этой брошюре.

Что такое противовирусные препараты?

Антивирусные препараты иногда используются для лечения гриппа. Они могут сократить время течения болезни до одного или двух дней. Люди, принимающие эти препараты, будут также в меньшей степени создавать опасность заражения для других людей. Однако для эффективного действия противовирусных препаратов их необходимо принять в течение 2 дней после начала заболевания. Антивирусный препарат должен быть назначен врачом.

Большинству здоровых людей нет необходимости принимать антивирусные препараты при сезонном гриппе. Антивирусные препараты могут быть наиболее эффективным средством для людей, подверженных высокому риску тяжелых осложнений гриппа. Проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть вопросы о том, нужно ли вам или членам вашей семьи принимать антивирусные препараты.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНТИВИРУСНЫХ ПРЕПАРАТОВ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Рекомендации могут изменяться на протяжении пандемии. MDPH будет предоставлять последние сведения об использовании противовирусных препаратов и о категориях лиц, которым они необходимы.

Доступны ли другие вакцины?

Пневмония является тяжелым осложнением гриппа. Лучший способ профилактики пневмонии наиболее распространенного типа – это вакцинация против нее. Эта вакцина называется пневмококковой вакциной. Ниже перечислены категории людей, которые должны сделать такие прививки.

- Дети в возрасте от 2 до 24 месяцев.
- Взрослые в возрасте 65 лет и старше.
- Люди в возрасте от 2 до 64 лет, которые имеют:
 - тяжелые хронические заболевания;
 - ослабленную иммунную систему.

Проконсультируйтесь с врачом о том, нужно ли вам или членам вашей семьи пройти вакцинацию против пневмонии.

На что обратить внимание и что делать

Большинство больных гриппом жалуются на резкое повышение температуры, сухой кашель, ломоту в теле, боль в горле, головную боль и крайнюю утомляемость или слабость. Жар и ломота наблюдаются обычно первые 2 – 3 дня и изредка – более 5 дней. Кашель, утомляемость и слабость могут наблюдаться дольше. Некоторые люди, заболевшие гриппом, жалуются на утомляемость и слабость в течение 2 и более недель после того, как спала температура.

В этом разделе представлены дополнительные сведения о симптомах гриппа, методах ухода за членом семьи, больным гриппом, и о том, когда следует обратиться к врачу за консультацией или медицинской помощью.

В СЛУЧАЕ ПАНДЕМИИ ГРИППА

Уход за больным пандемическим гриппом следует осуществлять таким же образом, как и в случае заболевания сезонным гриппом.

Уход за больными с высокой температурой

Высокой температурой (жаром) называют температуру выше нормальной температуры тела. Это наиболее распространенный симптом гриппа. Хотя высокая температура вызывает у людей беспокойство, она помогает организму бороться с инфекцией и обычно не опасна.

У больных гриппом температура быстро повышается, достигая своего пика 101 – 104 °F (38 – 40 °C) в течение 12 – 24 часов. Температура может повышаться и понижаться, особенно если применяются жаропонижающие препараты. Температура при гриппе обычно держится 3 – 5 дней.

Когда и как следует сбивать температуру

Если больной гриппом старше 6 месяцев и у него температура ниже 101 °F (38 °C), нет необходимости сбивать ее, если только больной не чувствует дискомфорт. Ниже приведены несколько советов по улучшению самочувствия больного с высокой температурой.



- В комнате должна быть приятная прохлада.
- Больной должен быть одет в легкую одежду.
- Предлагайте больному пить больше жидкости, например воду или разведенные фруктовые соки. Сведения о том, как обеспечить достаточное потребление жидкости больным, см. на стр. 19.
- Протирайте кожу больного теплой водой в следующих случаях:
 - температура больного выше 104 °F (40 °C);
 - у больного рвота и он не может принимать лекарства;
 - у больного судороги, вызванные высокой температурой.

❗ Не используйте холодную воду, которая может вызвать дрожь и усилить жар.

❗ Не используйте спиртовые протирания, чтобы сбить температуру. Спирт может впитываться через кожу и причинять вред здоровью, особенно у детей.

Жаропонижающие препараты можно использовать, если больной жалуется на дискомфорт. Используйте препарат, соответствующий возрасту больного, и строго соблюдайте указания на этикетке. Ниже приведены безопасные и эффективные препараты (при правильном приеме).

- Ацетаминофен, например Tylenol® или другой марки
- Ибупрофен, например Advil®, Motrin® или другой марки
- Аспирин, например Bayer® или другой марки, только для взрослых

❗ Категорически запрещается давать аспирин людям моложе 19 лет, если только это не рекомендовано врачом.

❗ Храните все медицинские препараты в недоступном для детей месте.

Как измерять температуру

Существуют различные способы измерения температуры в зависимости от возраста больного.

- Новорожденные и дети до 3 лет: измеряйте температуру ректальным термометром (в заднем проходе).
- Дети от 3 до 5 лет: измеряйте температуру в заднем проходе, ухе или подмышечной впадине.
- Дети 5 лет и старше: для более точных показаний измеряйте температуру во рту. Также можно измерять температуру в подмышечной впадине или ухе.

При измерении температуры больного всегда важно соблюдать приведенные ниже правила.

- Необходимо обязательно мыть термометр водой с мылом до и после каждого использования.
 - При каждом измерении температуры записывайте время, показание температуры, способ измерения температуры, а также название и количество принимаемого препарата (если больной принимает препарат).
 - Если больной принимает жаропонижающий препарат, температуру следует измерять перед приемом следующей дозы.
 - Продолжительность времени измерения температуры зависит от типа используемого термометра. Подробные сведения см. в инструкции производителя термометра.
- ❗ Категорически запрещается оставлять больного без присмотра в процессе измерения температуры.
- ❗ Не используйте ртутные термометры. Если у вас есть ртутный термометр, обратитесь в местный отдел здравоохранения, чтобы узнать, как безопасно его утилизировать..

НОРМАЛЬНЫЙ ДИАПАЗОН ТЕМПЕРАТУРЫ

- Прямая кишка (задний проход): 97,9–100,3°F (36,6–37,9 °C)
- Ухо: 96,4–100,4 °F (35,8– 38,0 °C)
- Рот: 95,9–99,5 °F (35,5–37,5 °C)
- Подмышечная впадина: 94,5– 99,1°F (34,7–37,3 °C)

КАК ИЗМЕРЯТЬ ТЕМПЕРАТУРУ. Источник: *Parenting Corner Q&A: Fever*.
Получено 10 октября 2007 г. с веб-сайта American Academy of Pediatrics
(Американской академии педиатрии): http://www.aap.org/publiced/BR_Fever.htm

У некоторых пожилых людей нормальная температура может быть иной, чем у других людей. Многие пожилые люди регулярно принимают такие препараты, как аспирин, ибупрофен или ацетаминофен, которые могут понижать температуру тела. Ниже приведены два способа определить, повышена ли температура у пожилого человека.

- Повышение на 2 °F (1,11 °C) или более по сравнению с нормальной температурой данного человека.
- Температура во рту выше 99 °F (37,2 °C).

Измерение температуры в прямой кишке (в заднем проходе)

1. Нанесите небольшое количество смазки, например Vaseline®, на наконечник цифрового ректального термометра.
2. Положите ребенка на живот себе на колени или на устойчивую поверхность. Удерживайте ребенка, положив руку ему на поясницу, чуть выше попки.
3. Другой рукой введите термометр примерно на полдюйма – дюйм (1,5 – 2,5 см) в анальное отверстие. Не вводите термометр глубже. Без излишнего усилия удерживайте термометр двумя пальцами, придерживая ладонью попку ребенка.
4. Удерживайте термометр в течение времени, указанного в инструкции производителя термометра, или до звукового сигнала.

Измерение температуры в ухе

1. Используйте термометр, предназначенный специально для измерения температуры в ухе.
2. Осторожно оттяните верхнюю часть уха назад и вверх. Таким образом вы выпрямите наружный слуховой проход, и вам будет легче правильно ввести термометр.
3. Осторожно введите термометр в наружный слуховой проход, пока он плотно не войдет внутрь.
4. Нажмите и удерживайте кнопку в течение времени, указанного в инструкции производителя термометра.



Измерение температуры во рту

1. Больной не должен пить никакой жидкости по меньшей мере в течение 15 минут до измерения температуры.
2. Положите термометр больному под язык в направлении гортани. Попросите больного закрыть рот и не прикусывать термометр.
3. Удерживайте термометр в течение времени, указанного в инструкции производителя термометра.

Измерение температуры в подмышечной впадине

1. Вставьте наконечник орального или ректального цифрового термометра в подмышечную впадину больного.
2. Удерживайте руку больного прижатой к груди в течение приблизительно одной минуты или до звукового сигнала.

Когда следует вызывать врача

Вызывайте **скорую** помощь, если у больного затрудненное дыхание, боль в груди, неукротимая или повторяющаяся рвота, помутненное или спутанное сознание.

Дети младше 5 лет

Возраст	Вызовите врача, если у ребенка температура...
Младше 3 месяцев	100,4 °F (38 °C) или выше, даже если ребенок кажется совершенно здоровым
От 3 месяцев до 2 лет	102 °F (38,9 °C) или выше, даже если ребенок кажется совершенно здоровым
От 3 месяцев до 5 лет	102 °F (38,9 °C) или выше или Если температура держится более 3 дней или если ребенок ведет себя не как обычно.

Дети в возрасте 5 лет и старше и взрослые

Вызовите врача, если у больного с повышенной температурой отмечаются любые из приведенных ниже симптомов.

- Температура 104 °F (40 °C) или выше, которая не спадает в течение 2 часов после лечения на дому.
- Любая повышенная температура, которая держится более 3 дней.
- Больной отказывается пить, или его сразу же рвет жидкостью.
- Перепады настроения и спутанность сознания.
- Судороги (неконтролируемые подергивания, дрожь или конвульсии).
- Симптомы, которые улучшились на 24 часа, а затем ухудшились, с более высокой температурой и более сильным кашлем.
- Остается плохое самочувствие, хотя температура спала.
- Болезненная чувствительность глаз к яркому свету.
- Ригидность затылочных мышц или боль при наклоне головы.
- Сильная головная боль.
- Сыпь на коже.
- Сильный отек горла.
- Самочувствие не улучшается в течение 3 – 5 дней.
- Любые необычные симптомы или проблемы.
- Обострение хронического заболевания.

Уход за больными с кашлем

Сухой кашель – это кашель без выделения мокроты. Это распространенный симптом гриппа.

Пейте больше жидкости

Для смягчения кашля давайте больному прозрачные жидкости (например воду или прозрачный бульон), сок, чай без кофеина и теплый суп. Не давайте больному алкоголь, кофеин и избегайте сигаретного дыма – это может ухудшить симптомы.



ПРЕПАРАТЫ ПРОТИВ КАШЛЯ

Отпускаемые без рецепта препараты против кашля и насморка могут облегчить кашель и другие симптомы, но они не убивают вирус, вызывающий грипп. Препараты против насморка и кашля могут вызвать серьезные побочные эффекты у детей. Не давайте препараты против кашля и насморка детям до 2 лет.

Эти препараты могут давать серьезные побочные эффекты у людей с высоким давлением, диабетом или пороком сердца. При применении этих препаратов у детей в возрасте от 2 до 6 лет, детей старшего возраста и взрослых необходимо строго соблюдать инструкции на упаковке препарата. Если у вас есть какие-либо вопросы, проконсультируйтесь с врачом.

Больной должен отдыхать

Люди не должны выходить на работу, если у них сильный кашель или недомогание после приема препаратов от кашля. Это даст им возможность отдыха. Также это снизит вероятность заражения других людей.

Отрегулируйте температуру и влажность в помещении

В помещении должна быть комфортная температура. При сухости воздуха можно использовать холодный увлажнитель или испаритель с функцией очистки воздуха.

Смягчение боли в горле

Полоскание теплым раствором соли несколько раз в день (половина чайной ложки соли на стакан воды емкостью 8 унций (250 мл)), теплое питье с лимоном и медом или использование лечебных леденцов для горла помогают смягчить боль в горле и кашель.

+ *Когда следует обращаться к врачу*

Необходимо вызвать **скорую помощь**, если у больного затруднено дыхание или боль в груди.

Взрослые и дети старшего возраста

Кашель обычно начинает проходить через одну – две недели. Однако следует незамедлительно обратиться к врачу, если у больного наблюдается любой из перечисленных ниже симптомов.

- Боль в груди, особенно при кашле или глубоком вдохе
- Нарушения дыхания, одышка или затрудненное дыхание в состоянии покоя.
- Зеленая, бурая или кровянистая мокрота, выделяющаяся при кашле.
- Кашель, не прекращающийся в течение 7 – 10 дней.

Дети младенческого возраста

Необходимо обратиться к врачу при перечисленных ниже симптомах.

- Кашель, продолжающийся более 1 недели.
- Нарушения дыхания.
- Потеря аппетита и отказ от пищи.
- Частая рвота с приступами кашля.
- Повышенная возбудимость.
- Необычная сонливость или затрудненное пробуждение.

Употребление достаточного количества жидкости

Если человек теряет больше жидкости, чем потребляет, происходит обезвоживание организма. Организм детей, особенно младенческого возраста, более подвержен обезвоживанию, чем организм взрослых, вследствие малой массы тела. Пожилые люди и люди с некоторыми заболеваниями также подвержены высокому риску обезвоживания.

Признаки обезвоживания легкой или средней тяжести

- Ощущение жажды.
- Сильная сухость во рту.
- Уменьшение мочеиспускания или темная моча.
- Слабое головокружение или дурнота.
- Головная боль.

Дополнительные признаки обезвоживания (у детей, в том числе младенческого возраста)

- Меньшая активность
- Меньшее количество слез при плаче



- Слегка запавший родничок в верхней части головы у младенцев.
- Реже, чем обычно, намокают подгузники, или вес мокрых подгузников меньше обычного.

Тяжелое обезвоживание (недостаточное содержание жидкости в организме) является состоянием, требующим неотложной медицинской помощи. При тяжелом обезвоживании организма может потребоваться введение жидкости внутривенно (через иглу в вену на руке) в поликлинике или в больнице. В ожидании медицинской помощи продолжайте часто и понемногу давать больному питье.

Профилактика и лечение обезвоживания

Больной должен употреблять в большом количестве воду, фруктовые и овощные соки, супы и бульоны, а также специальные напитки, например напиток Gatorade® или другой марки (для взрослых) или Pedialyte® или другой марки (для детей). Запрещается употреблять кофеин и алкоголь.

Давайте больному питье часто и понемногу. Следите за больным, так как обезвоживание может развиваться очень быстро, особенно у маленьких детей. Грипп обычно не вызывает диарею у взрослых, но иногда вызывает ее у детей. Больные с диареей нуждаются в жидкостях, которые содержат необходимое количество соли и сахара. Младенцев и начинающих ходить детей на грудном вскармливании необходимо продолжать кормить грудью. Для детей на искусственном вскармливании подходят регидратационные растворы Pedialyte®, Ceralyte® и Oralyte®, которые содержат необходимое количество соли и сахара. Это наиболее подходящие жидкости для детей с диареей.

✚ Когда следует обращаться к врачу

Вызовите **скорую помощь** при наличии у больного любого из перечисленных ниже симптомов.

- Затрудненное дыхание.
- Повышенная активность или сонливость (у детей, в том числе младенческого возраста).
- Повышенная возбудимость, рассеянное внимание, нарушения речи, спутанность сознания или потеря сознания (у взрослых и детей).

- Мышечная слабость и учащенный пульс. Незамедлительно обратитесь к врачу при наличии у больного перечисленных ниже симптомов.

- Сильная жажда.
- Сильная сухость во рту или в носовой полости или потеря эластичности кожи (кожная складка после легкого нажатия не расправляется).
- Скучное мочеиспускание или отсутствие мочеиспускания.
- Потеря веса.
- Учащенный пульс.
- Крайне низкая активность.
- Глубоко запавший родничок в верхней части головы у младенцев.

Необходимо внимательно наблюдать за больным, так как симптомы обезвоживания могут ухудшиться. Обратитесь к врачу, если наблюдаются необычные симптомы, которые беспокоят вас.



Как облегчить состояние больного гриппом

Обычно у больных гриппом наблюдаются такие симптомы, как ломота в теле, головная боль, боль в горле, заложенный нос, слабость и утомляемость.

Ломота в теле и другие неприятные ощущения

Помогайте больному члену семьи менять положение в постели, когда он (она) не спит. Те, кто может встать с постели, должны два – три раза в день недолго ходить по комнате.

Такие препараты, как ацетаминофен (например Tylenol® или другой марки) и ибупрофен (например Advil®, Motrin® или другой марки), могут облегчить головную боль и ломоту у больных гриппом. Аспирин (например Bayer® или другой марки) предназначен только для взрослых. Используйте препарат, соответствующий возрасту больного, и строго соблюдайте указания на этикетке.

Обеспечьте тихую, успокаивающую обстановку, чтобы больной смог отдохнуть и расслабиться. Больного может бить озноб и тут же бросать в жар. Положите рядом с больным легкие одеяла, чтобы ими можно было при необходимости накрыться или снять их. Маленьких детей одевайте в свободные, удобные пижамы, отдельные части которых можно при необходимости надевать или снимать.

Отек в полости носа (заложенность носа)

Иногда заложенность носа является симптомом гриппа. Также из носа может выделяться прозрачная, водянистая слизь (сопли). Однако заложенность и выделения из носа более характерны для простуды и аллергических реакций, чем для гриппа.

Способы устранения заложенности носа

- Пейте больше воды, сока, чая или супа. Сведения о том, как обеспечить достаточное потребление жидкости больным, приводятся на стр. 19.
- Используйте холодный увлажнитель с функцией очистки воздуха или пар от горячего душа или ванны для увлажнения полости носа и горла.
- Используйте специальные полоски для облегчения дыхания, которые продаются в большинстве аптек, чтобы больной мог дышать через нос более свободно. Строго соблюдайте указания на упаковке. Полоски для облегчения дыхания не рекомендуются применять детям младше 5 лет.
- Используйте солевые ингаляции или промывания соленой водой для детей старшего возраста и взрослых.
- Пусть больной сядет или поднимет голову. Матрасы в детских кроватках и детские кровати можно слегка поднять, положив книги под ножки кровати со стороны головы.
- Проследите, чтобы в доме, где проживает больной, никто не курил.

Если у ребенка младенческого возраста заложен нос и он не хочет сосать грудь или соску бутылочки, можно попробовать перед каждым кормлением очищать нос ребенка с помощью шприца с баллончиком. Для удаления густой слизи врач может порекомендовать использовать капли физиологического раствора для носа.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШПРИЦА С БАЛЛОНЧИКОМ

- Сначала сожмите баллончик шприца.
- Аккуратно введите резиновый наконечник в одну ноздрю.
- Медленно разожмите баллончик.
- Очищайте шприц после каждого использования.



Препараты против заложенности носа

- Деконгестанты (противозастойные и противоотечные средства), например Sudafed® или Contac®, помогают устранить заложенность носа у взрослых. Не рекомендуется применять деконгестанты детям. Они не предназначены для детей и могут вызвать тяжелые побочные эффекты.
- Антигистаминные средства, например Benadryl® или Claritin®, помогают уменьшить количество выделений из носа у взрослых. Не давайте антигистаминные средства детям, если только это не рекомендовано врачом.

Препараты против аллергии и насморка содержат много ингредиентов и могут оказаться не очень эффективными. Также они могут быть опасными для маленьких детей. Строго соблюдайте указания на упаковке. Если у вас есть какие-либо вопросы, проконсультируйтесь с врачом.

+ *Когда следует обращаться к врачу*

Дети

Обратитесь к врачу, если у ребенка наблюдается любой из перечисленных ниже симптомов.

- Затруднения при грудном или искусственном вскармливании или при питье.
- Затрудненное дыхание. Дыхание может стать более учащенным, чем обычно. Ребенку может стать трудно дышать. Ребенок, начинающий ходить, или ребенок младшего возраста может приседать на корточки или наклоняться вперед, чтобы легче дышать.
- Изменения поведения, например повышенная активность, беспокойство и возбудимость. При затрудненном дыхании ребенок может стать сонливым, но периодически становится возбужденным.
- Изменения цвета кожи.

Подростки и взрослые

Обратитесь к врачу, если у больного наблюдается любой из перечисленных ниже симптомов.

- Болезненное покраснение или отек вокруг глаз или носа.
- Нарушение зрения.
- Боль в носовых пазухах или сильная головная боль.
- Симптомы, не прекращающиеся в течение 7 – 10 дней.
- Любые нарушения дыхания.
- Крайнее возбуждение.
- Густые или изменившие цвет выделения из носа.
- Ограниченная активность в течение более чем 2 недель.
- Внезапная и сильная слабость или утомляемость.
- Внезапная незапланированная потеря веса.
- Спутанность сознания или рассеянное внимание.

Рацион питания и грипп

Всегда важно иметь здоровый рацион питания, но особое значение это имеет во время сезонной эпидемии гриппа. Если организм здоров, он будет лучше сопротивляться гриппу.

Для поддержания здоровья ежедневно употребляйте продукты из приведенных ниже групп.

- Зерновые продукты (например хлеб, рис и овсянка).
- Овощи (например салат-латук, шпинат, морковь, кукуруза, картофель, зеленая фасоль и помидоры).
- Фрукты (например яблоки, апельсины, ягоды, виноград, дыни и бананы).
- Молочные продукты (например нежирное или обезжиренное молоко, сыр и йогурт).
- Продукты животного происхождения и бобовые (например постная говядина, куриное мясо, мясо индейки, свинина, яйца, рыба и бобовые).

Более подробные сведения о здоровом питании см. на веб-сайте **www.mypyramid.gov**. Если члену семьи требуется особый уход или особая диета, спросите его лечащего врача, какая пища предпочтительнее.



Рекомендуемые жидкости при гриппе

- Вода.
- Теплый бульон (с небольшим количеством соли).
- Куриный суп.
- Натуральные фруктовые соки (без добавления сахара), например яблочный или апельсиновый сок.
- Овощные соки.
- Чай без кофеина.
- Горячая вода с лимоном и медом.
- Замороженный фруктовый лед или Jello® для детей, которые отказываются пить.

Увеличьте потребление жидкости, если иное не рекомендовано врачом.

Рекомендуемая пища при гриппе

При очень плохом самочувствии давайте больному легкоперевариваемую, мягкую пищу. Больной должен есть часто и в небольших количествах. Хорошо подходят овсянка, тосты, яблочное пюре и рис.

Подготовьтесь сами, подготовьте свой дом

ПОДГОТОВКА К ПАНДЕМИЧЕСКОМУ ГРИППУ

Вы можете подготовиться к пандемическому гриппу уже сейчас. Так как во время пандемии множество людей будет болеть гриппом одновременно, магазины могут быть закрыты или некоторые товары могут быть в дефиците. При подготовке к пандемии необходимо запастись самым необходимым. Это также полезно на случай других экстренных ситуаций, например ураганов или циклонов, и поможет вам подготовиться к сезонной эпидемии гриппа.

Список средств и принадлежностей

Храните дома перечисленные ниже средства и принадлежности. Они необходимы для ухода за больными гриппом. Многие из этого списка можно купить в супермаркете, круглосуточном продовольственном магазине или аптеке.

- Мыло для рук.
- Средство для дезинфекции рук на основе спирта, например Purell® или другой марки.
- Лекарственные препараты:
 - Ацетаминофен (например Tylenol® или другой марки) или ибупрофен (например Advil®, Motrin® или другой марки).
 - Аспирин (например Bayer® или другой марки) для людей старше 19 лет.
 - Препараты от кашля (для детей старше 6 лет и взрослых).
 - Леденцы для горла.
 - Мерная ложка для лекарств или медицинская пипетка для правильной дозировки жидких лекарств, особенно для детей. Не следует использовать обычную ложку, так как она не обеспечивает точное измерение.
- !** Регулярно проверяйте сроки годности лекарственных препаратов, которые хранятся у вас дома. Если срок годности истек, лекарство необходимо выбросить.



- Термометр(ы) для измерения температуры тела.
 - Вам могут потребоваться термометры различных типов, в зависимости от возраста членов семьи.
- Жидкости, такие как вода, фруктовые и овощные соки, супы и бульоны, а также специальные напитки, например Gatorade® или другой марки (для взрослых) или Pedialyte® или другой марки (для детей).
- Пища, которая легко усваивается (например овсянка, яблочное пюре и рис).
- Бытовые дезинфицирующие средства для очистки поверхностей.
- Бумажные полотенца для очистки и мытья рук.
- Мешки для мусора для укладки в мусорные корзины.
- Бумага для заметок и ручки или карандаши.
- Дополнительный запас специальных пищевых продуктов, лекарств или устройств, необходимых вам или членам вашей семьи в связи с хроническими заболеваниями.

Уход за человеком, осуществляющим уход

Когда вы ухаживаете за больным членом семьи, вы можете ощущать беспокойство или страх. Может быть нарушен ваш привычный распорядок дня. У вас может нарушиться сон и аппетит, появиться забывчивость, пропасть интерес к повседневным делам, вы можете стать более раздражительными и нетерпеливыми.

Чтобы вы оставались сильными и могли ухаживать за другими, важно соблюдать приведенные ниже правила.

- Соблюдайте здоровый, сбалансированный рацион питания, включающий большое количество жидкости.
- Не употребляйте алкоголь и наркотики, так это сделает вас менее внимательными.
- При тревожном состоянии дышите глубоко и размеренно.
- По возможности делайте перерывы.
- Думайте о настоящем. Сконцентрируйтесь на простых и выполнимых задачах.
- Соблюдайте меры для профилактики болезни, описанные в данной брошюре, в том числе тщательно мойте руки и прикрывайте рот при кашле.
- Отдыхайте. По возможности просите других людей подменить вас для ухода за больными, чтобы вы имели возможность некоторое время спокойно отдохнуть. Заранее продумайте, кто сможет подменить вас.
- Постарайтесь найти время для легких физических упражнений, например для прогулки.
- Попросите других членов семьи отказаться от вредных привычек.
- Контролируйте себя. Должно пройти некоторое время, пока больному станет лучше.
- Записывайте симптомы больного, чтобы вы были готовы к разговору с врачом.
- При необходимости попросите о помощи.
- Реально оценивайте свои возможности. Вы не сможете делать все одновременно.



ЗАРАНЕЕ ПЛАНИРУЙТЕ СВОИ ДЕЙСТВИЯ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС

Планирование дополнительной помощи – один из способов избежать стресса. Договоритесь с одним человеком или с несколькими людьми, которые смогут ухаживать за больным членом семьи в случае, если вы слишком устанете или заболете сами. Если члену вашей семьи требуется особый уход, обучите ваших помощников такому уходу.

Общение с другом, членом семьи или соседом, с которым можно поделиться своими чувствами и у которого можно попросить совета, также помогает справиться со стрессом. Не ждите, пока кто-нибудь в вашей семье заболеет. Планируйте свои действия заранее.

Несмотря на все усилия справиться со стрессом, часто стресс приводит к тяжелым реакциям у людей, которые ухаживают за больными. Ниже перечислены возможные реакции на стресс.

- Усиленное или учащенное сердцебиение.
- Одышка или стеснение в груди.
- Чувство головокружения или обморок.
- Озноб или ощущение жара.
- Страх потерять контроль или «сойти с ума».
- Подергивание, дрожь или обильное потоотделение.
- Приступы удушья.
- Тошнота или боль в желудке.
- Чувство онемения или ощущение покалывания.
- Ощущение нереальности происходящего.
- Непокойный сон.

Некоторые из этих реакций напоминают симптомы гриппа. Помните о различиях между реакциями на стресс и симптомами гриппа (температура, кашель, мышечные боли и утомляемость). Необходимо всегда консультироваться с врачом по поводу любых необычных симптомов.

В СЛУЧАЕ ПАНДЕМИИ ГРИППА

Пандемия гриппа может вызвать стресс. У большинства людей стрессовое состояние проходит, когда устраняется стрессовая ситуация. Но иногда ощущение стресса остается надолго. И это тоже нормальная реакция организма.

Если вы ощущаете стрессовое состояние, мешающее нормальному существованию, обратитесь к своему врачу или позвоните по телефону доверия MassSupport **866-237-8274** / линия ТТУ **617-536-5872**.

Следует ли мне обратиться к врачу?

+ Если у вас **состояние, требующее неотложной медицинской помощи**, незамедлительно позвоните по телефону 911.

Случаи, в которых необходимо обращаться к врачу по этим вопросам, перечислены в разделах «Температура», «Кашель», «Употребление достаточного количества жидкости» и «Как облегчить состояние больного гриппом».

Может возникнуть необходимость обратиться к врачу по причинам, описанным в данной брошюре, или по другим причинам, которые вас беспокоят. Перед посещением врача, необходимо предварительно позвонить и записаться на прием. Перед тем, как позвонить врачу, за исключением случаев, требующих неотложной медицинской помощи, заполните форму, представленную на следующей странице, и составьте список имеющихся у вас вопросов. Эта информация поможет врачу дать правильные рекомендации.

СТАЦИОНАРНАЯ ПОМОЩЬ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Во время пандемии больницы могут быть переполнены, и все помещения в больницах могут быть необходимы для оказания помощи наиболее тяжело больным. В общественных зданиях, например в школах, могут быть организованы специальные поликлиники для медицинского обслуживания больных гриппом и другими заболеваниями. По возможности люди должны ухаживать за собой, членами своих семей и соседями на дому. Избегая многолюдных мест, таких как отделения скорой помощи и приемные покои, вы сможете предотвратить заражение гриппом. Это один из способов защититься от гриппа во время пандемии.

Основная информация для врача



1. Основная причина вызова

2. Возраст

3. Температура

4. Основные симптомы

5. Сколько длится заболевание?

6. Наблюдаются ли нарушения дыхания? Да Нет Учащенное дыхание Одышка

7. Есть ли рвота? Да Нет Если да, то как давно?

8. Пьет ли больной жидкости? Да Нет Если нет, то как давно?

9. Больной ест нормально? Да Нет

10. Больной спит нормально? Да Нет

11. Что вы делали для лечения болезни?

12. Путешествовал ли больной в последние 7 – 10 дней? Да Нет

Где?

Когда?

С кем?

13. Перечислите хронические заболевания или нарушения:

14. Есть ли беременность?

15. Перечислите препараты, принимаемые для лечения других заболеваний или нарушений:

16. Болеет еще кто-нибудь в семье? Да Нет

Кто?

Как давно?

Каковы симптомы?

Контактная информация по уходу за больными гриппом

Запишите здесь важную контактную информацию на случай, если заболите вы или другой член семьи. Проверьте, не является ли информация устаревшей. При необходимости используйте дополнительные страницы.

а. Телефон(ы) врача (врачей):

б. Телефон аптеки:

в. Телефон скорой помощи:

г. Телефон местного отдела здравоохранения:

д. Телефон(ы) помощника (помощников) по уходу:

е. Препараты, которые регулярно принимаете вы или члены вашей семьи:

Имя	Препарат	Дозировка

Источники информации о борьбе с гриппом

Поликлиники, проводящие вакцинацию в штате Массачусетс	866-627-7968 flu.masspro.org (Не вводите буквы «www».)
Massachusetts Department of Public Health, MDPH (Департамент здравоохранения штата Массачусетс)	888-658-2850 617-983-6800
Веб-сайт MDPH по борьбе с гриппом	www.mass.gov/dph/flu
Веб-сайт Центров по контролю и профилактике заболеваний США (US Centers for Disease Control and Prevention – CDC), посвященный гриппу	www.cdc.gov/flu
Веб-сайт Министерства здравоохранения и социального обеспечения США (US Department of Health and Human Services), посвященный пандемическому гриппу	www.pandemicflu.gov
Пищевая пирамида USDA	www.mypyramid.gov

